

Voor je begint

Deze hulpkaart helpt jou of een volwassene om snel te zien wat jij nodig hebt wanneer stress, angst, verdriet, conflict of gevaar te groot wordt. Je vult alleen in wat veilig en goed voelt.

Bij onmiddellijk gevaar: stop met invullen en bel 112 of ga naar een veilige volwassene.

1. Over mij

Naam:

Datum:

Leeftijd:

Ingevuld met:

2. Mijn stress- of noodsignalen

Kruis aan waaraan anderen kunnen merken dat het niet goed met mij gaat.

ik word stil

ik word boos

ik huil

ik raak in paniek

ik loop weg

ik blokkeer

ik krijg buikpijn/hoofdpijn

ik slaap slecht

ik eet minder/meer

ik doe alsof alles oké is

ik word druk of roep

ik trek mij terug

Andere signalen:

3. Wat is er meestal aan de hand?

Je hoeft niet alles aan te kruisen. Kies alleen wat klopt voor jou.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ruzie thuis | <input type="checkbox"/> druk op school |
| <input type="checkbox"/> pesten | <input type="checkbox"/> online problemen |
| <input type="checkbox"/> te veel prikkels | <input type="checkbox"/> scheiding/familie |
| <input type="checkbox"/> bang voor iemand | <input type="checkbox"/> gemis/verdriet |
| <input type="checkbox"/> oneerlijke behandeling | <input type="checkbox"/> problemen met slapen |

zorgen over geld
Korte uitleg:

4. Mijn veilige mensen

Schrijf namen op van mensen die rustig luisteren en jou serieus nemen. Kies mensen die je echt mag contacteren.

Naam	Telefoon / hoe bereiken	Wanneer mag ik contact opnemen?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. Mijn hulpkarta voor volwassenen

Als ik overstuur ben, helpt het als jij...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> rustig praat | <input type="checkbox"/> niet roept |
| <input type="checkbox"/> naast mij zit | <input type="checkbox"/> afstand houdt |
| <input type="checkbox"/> kort uitlegt wat er gebeurt | <input type="checkbox"/> mij laat ademen |
| <input type="checkbox"/> mij water geeft | <input type="checkbox"/> mij laat tekenen/schrijven |
| <input type="checkbox"/> iemand belt die ik vertrouw | <input type="checkbox"/> mij naar een veilige plek brengt |
| <input type="checkbox"/> mij eerst laat zwijgen | <input type="checkbox"/> mij later rustig laat vertellen |

Dit helpt zeker NIET:

6. Veilige plekken

Waar kan ik naartoe of waar kan ik even tot rust komen?

- | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> mijn kamer | <input type="checkbox"/> bij familie | <input type="checkbox"/> bij bure | <input type="checkbox"/> school/CLB |
| <input type="checkbox"/> bibliotheek | <input type="checkbox"/> jeugdhuis | <input type="checkbox"/> sportclub | <input type="checkbox"/> andere plek |

Adres of afspraak over veilige plek:

7. Mijn stressmeter

Kruis aan waar ik nu zit. Dit helpt om te beslissen wat nodig is.

- Groen: Ik ben oké of bijna oké.
- Geel: Ik voel spanning, maar ik kan nog praten.
- Oranje: Het wordt te veel. Ik heb hulp nodig.
- Rood: Ik ben niet veilig of kan mezelf/anderen iets aandoen.

8. Wat doe ik stap voor stap?

Stap 1 - Eerst probeer ik:

bv. ademen, drinken, naar rustige plek, schrijven

Stap 2 - Als dat niet lukt, vraag ik hulp aan:

naam of persoon

Stap 3 - Als ik mij onveilig voel, ga ik naar:

veilige plek

Stap 4 - Als er gevaar is, belt iemand:

112 / 1712 / 1813 / andere

9. Rood plan - bij gevaar

Dit spreken we af voor momenten waarop ik niet veilig ben, mezelf iets kan aandoen, iemand anders mij pijn doet, of ik dreig weg te lopen.

Wie blijft bij mij?

Wie belt hulp?

10. Afspraken over bewaren en delen

Mijn hulpkaart bevat persoonlijke informatie. Spreek af wie dit mag zien en waar ze bewaard wordt.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ik bewaar ze zelf | <input type="checkbox"/> ouder/opvoeder mag ze bewaren |
| <input type="checkbox"/> school/CLB mag kopie hebben | <input type="checkbox"/> hulpverlener mag kopie hebben |
| <input type="checkbox"/> niet delen zonder mijn toestemming | <input type="checkbox"/> in nood mag een volwassene ze gebruiken |

Waar ligt deze kaart?

11. Belangrijke nummers en websites

Sommige nummers zijn algemeen voor België/Vlaanderen.

112 Direct gevaar / ambulance / politie / brandweer

102 Awel - kinderen en jongeren

106 Tele-Onthaal - praten bij zorgen

1712 Geweld, misbruik of kindermishandeling

1813 Zelfmoordlijn - bij gedachten aan zelfdoding

Huisarts:

School/CLB:

12. Mijn korte hulpkaart

Deze zinnen mogen letterlijk tegen mij gezegd worden als het moeilijk wordt.

Zin 1:

Zin 2: